Přestupování z 7-OH

v7 — Reálná řeč + Edice síly

Pro lidi závislé na 7-OH v jakékoli formě — pillinky z benzínové stanice, tabletky, extrakty, online produkty.

Jednoduchý jazyk. Na základě biologie. Bez stohu. Bez strasných taktik.

Jedná se o vzdělávání v oblasti snížení rizika, nikoli o lékařskou radu.

Těžký odchod 7-OH může být vážný. Lékařská pomoc není selhání.

Nemůžete to snadno přečíst? To je v pořádku.

Pokud je čtení toho těžké — dlouhé slova, lékařské věci, příliš mnoho textu najednou — není v tom žádná hanba. Je to hodně. Najděte si někoho, kdo to s vámi přečte:

- Přítel nebo člen rodiny
- Konzultant nebo sociální pracovník
- Bibliotekář (pomohou, je to naprosto to, co tam jsou)
- Komunitní zdravotník nebo případový manažer
- Kdo je v klinice pro snížení rizika nebo na setkání NA?

Ukážte jim tento průvodce. Požádejte je, aby vyčerpali hlavní body pro vaši situaci. Nemusíte rozumět každému slovu, abyste to použili. Musíte jen udělat další krok.

Krok za krokem. To je vše.

🚨 IHNED ZÍSKÁTE NÁSTROJEM POMOC V KRIZI, AKO MÁTE:

📞 ZVOLTE 155 nebo 155 nebo 112 NEBO JĎTE NA POHOTOVOST (ER) PRO JAKÝKOLI Z TOHOTO

- Tížené dýchání nebo pomalé / zastavené dýchání
- Modré nebo šedé rty nebo špičky prstů
- Nemohlo být probuzeno
- Bolest v hrudi nebo zrychlený / nepravidelný tep
- Úmíchnutí, záchvat nebo třesení, které nemůžete kontrolovat
- Zvracení krve nebo krev ve stolici
- Silná dezorientace nebo neznání, kde se nacházíte
- Myšlenky na zranění sebe
- Smícháváte 7-OH s alkoholem, benzodiazepinami, léky na spánek, opioidy nebo gabapentinem?

MENTÁLNÍ KRIZI: Zavolejte nebo odešlete text Linka bezpečí: 116 111 | Linka první psychické pomoci: 116 123
Linka bezpečí: 116 111 | Linka první psychické pomoci: 116 123

Držte NALOXONE poblíž.
7-OH působí na stejném receptoru jako opioidy a FDA ho spojilo s depresi dýchání. Naloxone (Narcan) odvrátí přehání opioidů. Je dostupné v největších lékárnách bez předpisu. Pokud máte těžký odvykání, někdo ve vaší domácnosti by to měl mít.

⚠ PRÁVNÍ UPOZORNĚNÍ — PROČTĚTE TOTO PŘED KUPÁNÍM JAKÉCHOKOLI

Právní status izolovaného nebo koncentrovaného 7-OH se rychle mění a liší se podle státu. Florida přidala koncentrovaný 7-OH do Kategorie I podle nouzového předpisu v roce 2025. Jiní státy následují.

Nepředpokládejte, že online dostupnost znamená, že je to legální nebo bezpečné tam, kde se nacházíte.

Riziko kontaminace je také reálné. FDA zvrácení zjišťovalo tablety 7-OH s výrazně vyšším obsahem 7-OH než bylo uvedeno na štítku. To přímo podkopává jakoukoli slib „přesné dávky“ z neznámých zdrojů. Používejte pouze produkty testované v laboratoři a na čemkoli z neověřeného zdroje použijte testovací pásky na fentanyl.

O tomto průvodci

Co to je a co to není

edukace o snížení škodlivosti.
Jednoduché informace, které vám pomohou bezpečně zvládnout odvykání z 7-OH. Pokrývá postupná snížení dávky, příznaky, doplňky, potraviny a možnosti podpory.

Toto není lékařská rada.
Protokoly doplňků a peptidů v tomto průvodci jsou založeny na nově vznikajícím výzkumu, studiích na zvířatech a výkazech komunity. Nejsou to léčby schválené FDA pro odříznutí 7-OH. Některé nese skutečná rizika při nesprávném použití.

Pokud je vaše užívání nadměrné nebo je vaše odvykání závažné — prosím, promluvte s lékařem, než to uděláte sami.
Existují důkazově podložené lékařské metody léčby odvykání z opioidů. Jsou studovány více a často jsou bezpečnější než domácí metody. Podívejte se v sekci Léčební možnosti.

JAK SE TOTOTO PRŮVODCE POUŽÍT — A PROČ JE TO DŮLEŽITÉ

Postupujte podle toho přesně, jak je napsáno. Ne „nějak“. Ne „většinou“. Přesně.

Zde je proč: předtím, než 7-OH vstoupilo do vašeho života, chemie vašeho mozku stoupala a klesala sama. Některé dny byly s vysokou energií. Některé byly nízké. Vaše nálada, váš spánek, váš apetit — pohybovaly se přirozeně. To je to, co dělá zdravý mozek. Randomizuje se sám.

Nahání nahradilo veškerou tu přirozenou náhodnost falešnou konstantou – vždy přetopené, nikdy volné, nikdy skutečně tvoje. Už necítil výkyvy. Cítil se plochý bez toho a přetopený, když ho měl.

Tento protokol je způsob, jak si to vzít zpět.
Neníš v kleci. Jsi v kontrolovaném sestupu — napodobuješ to, co tvé tělo dělalo přirozeně předtím, než převzal 7-OH, kromě toho, že tentokrát to směřuje k nule namísto toho, že bys byl zaseknut na vrcholu.

Jakmile je protokol dokončen, „nějaké dodržování“ je naprosto v pořádku. Opět můžete být flexibilní. Můžete mít dobrý den i špatný den. Opět můžete být lidský. Ale během samotného protokolu: dodržujte ho přesně. Každé zmeškání, každá

předčasná dávka, každé „jen tentokrát“ resetuje hodiny vašeho nervového systému.

Toto není omezení. Toto je podvoz.

Do čeho jsi se dostal/a?

Neníš slabý. Nejdřív to dejme za bok.

Něco si koupil na benzinovně. Objednal jsi to online. Dostal jsi to od kamaráda. Přišlo v hezkém balení, vypadalo jako doplněk stravy. Tvůj kumpel to vzal a byl v pořádku. Stihl s tím. To se mu nestalo tak, jak se ti to stalo.

To není věc charakteru. Různé těla na to reagují odlišně. Genetika, duševní zdraví, spánek, trauma, metabolismus, jiné látky a jak silný byl produkt — všechno to do toho zapadá. Nevěděl jsi. Nikdo ti to neřekl.

O pravdě: Kdo to udělal a proč se to stalo?

Produkty 7-OH byly komerčně popularizovány firmou American Shaman Botanicals, zakladatelem Vince Sandersem.

Je důležité to vědět – protože toto nebyl nějaký náhodný doplněk. Koncentrovaný 7-Hydroxymitragynin – 7-OH – byl extrahován a zesílen specificky, aby váš mozek silně zasáhl.

Podle vlastní hodnocení FDA působí 7-OH na mu-opioidní receptory – stejná receptorová rodina zařazená do mnoha opioidů. To neznamená, že je identické s fentanylem. Znamená to, že závislost, odvyklost a potenciál pro závislost jsou skutečné a vážné.

Důvod, proč lidé říkají, že odříznutí z 7o je horší než odříznutí z perc a fenny, je pro některé lidi skutečný. Alespoň u drog z ulic věděli, co si koupili. Přišlo v balení z benzinovky a tvůj přítel řekl, že je to v pořádku.

Proč se tvé tělo zaseklé, a jeho ne?

- Dávka, frekvence a jak dlouho jste to používal/a
- Vaše metabolizace a rychlost zpracování těchto látek
- Duševní zdraví, historie spánku, trauma – vše ovlivňují citlivost receptorů
- Genetika může hrát roli v tom, jak váš mozek zpracovává dopaminovou a opioidní signalizaci.

Toto je biologie, ne charakter.

⚠ Tvé záda bolí. Tvé břicho je šílené. Zde je proč.

Bolí mi spodní záda.
Klasické odvykání po opioidních receptorích. Svaly kolem vašeho páteře mají opioidní receptory, které 7-OH neustále bombardovalo. Když to odeberete, křičí. Ta bolest je skutečná. Není v vaší hlavě.

Nemohu spát. Nohy se nezastavují.
Signál uklidnění vašeho mozku byl outsourcován na 7-OH. Teď je pryč a váš systém běží v režimu přehřátí. Nepokojné nohy. 3 hodiny ráno a vyčilený. To je skutečné.

Situace v koupelně.
Opioidy zpomalují váš střevní trakt. Když odejdou, všechno se zrychlí zpět. Vaše střevo se snaží vrátit k normálu.

Tmavé myšlenky. Nic není dobré.
Systém odměn ve vašem mozku je rozbit. 7-OH dělal práci, kterou váš mozek dělal pro sebe. To místo je teď prázdné. Nic neznámi dobře. Nic se nezdá důležité. Je to dočasné — váš mozek to znovu vybuduje. Ale to trvá čas.

MEDICINSKÉ MOŽNOSTI — ZDE ZAČÍT, AKU JE VÁŠE ZNÁMÍ VYSOKÉ

Tento oddíl je PŘED doplňky stravy a peptidy, protože pro těžké uživatele je lékařské ošetření bezpečnější a lépe prostudované než dělat to sami.

NEMUSÍŠ TO TAK NAPÍNAT

Existují léky založené na důkazech pro odvykání z opioidů. Fungují. Nejsou selháním.

Buprenorphin / Suboxone

Schválený FDA pro poruchu užívání opioidů. Může být předepsán lékařem v ambulantním prostředí. Protože 7-OH působí na opioidní receptory, buprenorphin může pomoci zvládnout odvykání. Zeptejte se lékaře konkrétně na toto ohledně užívání kratomu/7-OH.

Methadon

Schválené FDA pro poruchu užívání opioidů. Dostupné v licencovaných klinikách. Strukturovanější než buprenorfin, ale může být vhodné pro těžké případy.

Naltrexon

Blokuje opioidní receptory a snižuje touhu. Lze začít pouze po období zcela bez opioidů – prodiskutujte časování s lékařem.

Clonidine / Lofexidine

Neopioidní léky, které pomáhají zvládat akutní příznaky odvykání, jako je potíhání, úzkost a neklid. Vyžadují předpis, ale jsou široce používány pro podporu odvykání typu opioid.

Gabapentin

Někdy předepisováno mimo indikaci k léčbě nervózních nohou, bolesti a úzkosti při odvykání. Vyžaduje předpis a lékařský dohled.

JAK NAJÍT POMOC:

- Linka bezpečí: 116 111 | Linka první psychické pomoci: 116 123
- Řekněte svému lékaři, že se vyřboujete extraktu z kratomu / produktu 7-OH
- Kliniky pro snížení rizika jsou bez soudů a znají to.
- Urgentní péče může pomoci bezpečně zvládat akutní příznaky

Jak snížit

Nemůžete to jen tak ukončit. Přestupování z těžkého používání 7-OH „na sucho“ vás může na zem. Snížíte se pomalu.

⚠ Základy vysazení — Čtěte předtím, než začnete

Dávkování se liší ohromně mezi produkty.
Jedna pilulka z jedné značky může mít 3x vyšší obsah 7-OH než pilulka z jiné značky. Síla není standardizována na trhu. Z tohoto důvodu:

- Pokud můžete identifikovat obsah mg vašeho produktu, snižujte v miligramech – snižujte o 10–15 % každé 1–2 týdny.
- Pokud nemůžete identifikovat obsah v mg, použijte počet dávek (tablety, porce) jako svou jednotku a snižujte pomalu.
- Zdržení není selhání. Pokud je zranění příliš těžké, zdržujte se na této úrovni další týden nebo dva.
- Cílem je snížení o 10–25 % s zadržováním podle potřeby.

16týdenní pomalé snížení

Určeno pro osoby s 8–12 dávkami denně. Menší kousky, delší intervaly.

TÝDEN	Denní dávky	Co se děje
Začít	8–12 dávek	Vyberte svůj upřímný číslo. Žádná hanba.
Týden 1–2	8 dávek max	Nový strop. Zůstaňte zde. Nechte tělu zvyknout.
Týdny 3–4	sedm dávek	O jeden méně. Rozložte je rovnoměrně po celý den.
Týden 5–6	6 dávek	Malý řez. Klíčem je pomalost a rovnováha.
Týdny 7–8	5 dávek	Vaše tělo se přizpůsobuje. Skládání podpory zde.
Týden 9–10	4 dávky	Polovička. Zůstaň konzistentní.
Týden 11	Tři dávky	Těžký terén. Než auta.
Týden 12	Tři dávky	Zůstaň na této úrovni. Nechte to usadit.
Týden	2 dávky	Tak blízko. Tento řez je těžký. Naplánuj ho.

TÝDEN	Denní dávky	Co se děje
13		
Týden 14	2 dávky	Udrž se. Použij své zásoby. Neházej se.
Týden 15	jedna dávka	Ještě jedna týden. Vidíš to.
Týden 16	polo dávky	Poslední krok. Sedm dní, a pak je to hotové.
Týden 17+	NUL	Volno. Teď skutečně začíná hojení.

PRAVIDLA PRO TAPEROVÁNÍ

Zůstaňte extra týden, pokud je zranění příliš těžké.
Žádná odměna za rychlost. Cílem je se dostat a zůstat pryč.

Rozvrhujte dávky rovnoměrně během dne.
Nedavejte to vše najednou. Rovné intervaly udržují stabilní hladinu krve a snižují špičky touhy.

Nechte někoho, aby vám držel zásobu.
Nemůžeš být svůj vlastní strážce při odvykání. Něko\-li, komu důvěřuješ, drží dávky. Dává ti tvůj podíl. Společně si to sledujete.

MOŽNOST 30DENNÍ SADY

Nejjednodušší cesta: jedna pilulka denně, předčíslené

Místo toho, abyste řídili snižování dávky, když jste nemocní – nechte si vyzkoušet laboratorně, získáte z licencovaného zdroje graded 7-OH, předpřipravte do denních dávek (Den 1 až Den 30) a stačí si užívat dávku daného dne. Den 1, užijte dávku pro Den 1. Den 30, užijte poslední.

Zdroj je důležitý. Používejte pouze produkty s dokumentovanými laboratorními testy a deklarovaným obsahem v mg. Riziko kontaminace je skutečné — FDA zvedlo z trhu tablety s výrazně vyšším obsahem 7-OH než bylo deklarováno. Pokud zdroj neukazuje laboratorní výsledky, nepoužívejte ho pro přesné snižování dávky.

Testujte to. Použijte testovací pásku na fentanyl na cokoli z neověřeného zdroje. Falšované pilulky prodávané jako kratom nebo 7-OH se testovaly pozitivně na fentanyl.

Nechte to někoho jiného držet. Přítel, rodina, cokoli, komu důvěřujete. On vám dá dávku na daný den. Nejednáte.

Pastik formulace — co je v té pilule

Některé produkty jsou navrženy tak, aby bylo těžší přestat.

Magneziový stearát
Náplň používaná při výrobě. Není to to samé jako Magnesium Glycinate. Nepomůže při odvykání. Nezaměňujte tyto látky.

Glycinát magnesiumu
Skutečně užitečné – uklidňuje nervový systém. Pokud váš produkt obsahuje toto, je to část důvodu, proč zastavení způsobuje větší úzkost. Dobrá zpráva: můžete si samostatně zařídit Magnesium Glycinate bez receptu, aby pokryl tento pokles. Podívejte se do sekce doplňků.

Paraxantin
Stimulant (metabolit kofeinu). Když přestaneš, dostaneš stimulantní kras, NA VÝMĚR 7-OH odříznutí. Více unavený. Více plochý. Více vyčerpaný. Minou to za 3–5 dní, ale je to skutečné.

Zabezpečte shlukovou bombu bezpředpisovým glycinátem magnesiumu od prvního dne vašeho snižování.

Pokud vysazujete více než jen 7-OH.

Pokud jste také používali meth spolu s 7-OH, tento sekce je pro vás. Jedná se o dva zcela odlišné procesy odvykání.

NE MÍŠEJTE TUTO PROTOKOLY

Odvykání po 7-OH a odvykání po methu jsou téměř opačné v pocitech.

	7-OH WITHDRAWAL	METH WITHDRAWAL
Sleep	Insomnia — can’t sleep	Hypersomnia — sleeping 15+ hours
Energy	Agitated, restless	Completely flat, depleted
Mood	Anxious, panicked	Depressed, empty
Duration	Acute 3–7 days, PAWS months	Acute 1–2 weeks, cravings months
Key need	Calm down the storm	Rebuild depleted dopamine

Odvykání po pseudoefedrinu a methu:
Některé komunity pro snížení rizika používají krátkodobě pseudoefedrin (běžné Sudafed) k pomoci s nadměrnou somnolencí a plochým náladou při odvykání po methu. Logika je následující: je to slabý stimulant, který poskytuje mírnou adrenergickou podporu, zatímco dopamin se obnovuje.

Co nemůžete dělat:

- Nepoužívejte pseudoefedrin během aktivního snižování 7-OH. Přidání stimulace k návalům při odvykání typu opioidu zvyšuje kardiovaskulární stres a zhoršuje úzkost.
- Nepředpokládejte, že 7-OH peptidový stack řeší odvykání po methu. Různé systémy, různé nástroje.
- Nepřemíchávejte protokoly. Nejprve se zabývejte 7-OH, a poté odvykání po methu řešte zvlášť.

Při odvykání po dvou látkách vyhledejte lékařský dohled. Lékař nebo klinika pro snížení rizika může bezpečně zvládnout obě.

JÍDNA JE ČÁST PROTOKOLU

Sekce doplňků a peptidů mluví o tom, co se má užívat. Ale jídlo je váš základ — a při odvykání vaše tělo potřebuje specifické věci, které jídlo dodává lépe než většina pilulek.

Protokol neznamená, že jedíte jen doplňky. To nefunguje tak. Skutečná strava je pod vším ostatním. Zde je co jíst a proč je to důležité pro vysazení 7-OH konkrétně.

VAŠE VÝŽIVOVÁ ZÁKLADNA BĚHEM ODVYKÁNÍ

HYDRACECE JE PRVNÍ. Vždy.
Máte ztrátu tekutin. Pouze voda nestačí – potřebujete elektrolyty.

- Kokosová voda (přírodní elektrolyty, šetrná na žaludek)
- Okrov šťáva — ano, ve skutečnosti. Několik polévkových lžic. Sodík a neurologický efekt na svalové křeče činí to skutečně užitečným pro neklidní nohy a svalové spazmy. Funguje během asi 90 sekund skrze nervové dráhy, ne jen hydratace.
- Pedialyte, sportovní nápoje nebo elektrolytové sáčky, pokud si můžete dovolit
- Kostní vývar: hydratace + sódík + minerály + kolagen. Šetrný na střeva.
- Vyvarujte se: alkoholu, nadměrného množství kofeinu (zhoršuje úzkost a spánek)

PROTEIN KA KAŽDÉM VÝŽIVACÍM. Není vyjednávatelné.
Vaše mozek rekonstruuje neurotransmitery (dopamin, serotonin) z aminokyselin v bílkovinách. Bez bílkovin — žádné suroviny. I když nemáte hlad, jezte něco s bílkovinami.

- Vajíčka (nejlepší všeobecně: bílkoviny, cholin, B12, tyrozinu pro dopamin)
- Kuřecí maso, ryby, turkýnské maso (tryptofán pro serotonin a spánek)
- Fazole a čočka (folát, bílkoviny, levné)
- Grický jogurt (bílkoviny + probiotika pro zotavení střev)
- Nádělá na křupky (snadné, když je chuť ztracená)

Dopaminová potrava — Nakrmte svůj systém odměn.
Tyrozinin je aminokyselina, kterou váš mozek převede na dopamin. Je ho:

- Avokádo, banán, mandle, bílá semínka
- Vajíčka, kuřecí maso, ryby
- Hořký čokoládový čokoládový (malé množství — obsahuje také teobromin, který jemně zvedá náladu)

POTRAVINY NA SPÁTÍ — JEZTE TYTO VEÍČKY VE VEČÍ.
Tryptofán se mění na serotonin, který se mění na melatonin. Jezte potraviny

bohaté na tryptofán 2–3 hodiny před spaním:

- Teplé mléko (klasické z důvodu: tryptofán + uklidňující kazeinové peptidy)
- Kuřecí maso, vajíčka, pískové semínka
- Česní šťáva (obsahuje přirozený melatonin — má skutečná data pro spánek)
- Oves (bílkoviny pomáhají tryptofanu překročit do mozku)

ANTI-ZÁPALNĚ — PRO BOLĚ A TRAKTUS.

- Kurkuma + černý pepř v jídle nebo čaji (kurkumin, protizánětlivé, pomáhá u bolesti kloubů/svalů)
- Čaj ze zázvoru nebo čerstvý zázvor (silný proti zvracení, také protizánětlivý)
- Borůvky, tmavé beričky (ochanné pro mozek, podporující BDNF)
- Tuky z ryb jako lososa nebo makarel (omega-3, snižuje zánět mozku)

Magnesium z potravin.

- Pískové semínka (nejvyšší obsah hořčíku na unci jakéhokoli jídla)
- Špenát, tmavě listované zeleniny
- Tmavé čokolády (ano, zase – dělá tu skutečnou práci)
- Mandle, kešu
- Černé fazole

Když nemáš chuť:

I když je to obtížné, je důležité, aby jsi něco snědl/a. Malé množství. Tvůj mozek se na prázdný žaludek nemůže obnovit.

- BRAT dieta: Banány, Rýže, Jabloňová kaše, Toast — šetrné na žaludek
- Kostivý vývar: pijte ho jako čaj
- Banan: elektrolyty + tryptophan + snadno k jídlu
- Krekery + máslo z arašídového hořadu: bílkoviny + sacharidy, minimální příprava

Přírodní přerušení touhy z vaší kuchyně

Přelepky / kapsaicin

Capsaicin vyvolává uvolňování endorfinů — vlastní opioidní signál vašeho těla. Ostrá omáčka, nějaké oštropé paprikové okurky nebo pikantní jídlo může poskytnout krátký přirozený náraz a přerušit touhu. Toto je skutečná biochemie, ne lidová medicína.

Okyselená okyselená šťáva

Pro svalové křeče a syndrom nepokojných nohou konkrétně: 2–3 lžíce. Funguje

neurologicky (spouští nervové kanály TRPV1) během přibližně 90 sekund. Rychlejší než hořčík pro akutní křeče.

Hořký čokoládový nápoj
Malé množství. Obsahuje teobromin (lehký stimulant), fenylethylamin (zvýšuje náladu), magnesium a flavonoidy. Není náhradou za nic — ale skutečný nástroj pro náladu z potravin.

Studená voda nebo studený sprch
Studená voda nebo studený sprch
Expozice chladem přirozeně uvolňuje noradrenalin a dopamin. Je to dobré pro přerušení touhy a náladové poklesy. Začněte jen chladnou vodou na tvář, pokud je plný sprchový kout úplně moc.

Imbricovaný čaj z zázvoru
Anti-nausea, anti-inflammatory, teplé. Udělej to silné. Přidej med. Pij to, kdykoli máš žaludek v pořádku.

Sběr zotavení

Tato sekce je uspořádána do úrovní. Začněte na Úrovni 1 a přejděte na vyšší úrovně pouze v případě, že máte k tomu přístup a chcete. Úrovně jsou navzájem propojené, ale sama Úroveň 1 může většinu lidí dostat.

JAK ČÍST ETIKETY DŮKAZŮ

[NA ZÁKLADĚ DŮKAZŮ] Podporováno klinickými zkouškami. Standardní lékařská péče.
[PLAUSIBLNÍ] Podporováno některými výzkumy, komunálními zprávami a biologickým odůvodněním. Nejedná se zatím o standardní péči.
[EXPERIMENTÁLNÍ] Omezená lidská data. Výzkumné sloučeniny. Používat s opatrností a ideálně s poskytovatelem péče.
[ZÁKLADNÍ] Základní stravování/životní styl. Není vyjednávatelné bez ohledu na to, co jinde děláte.

ÚROVEŇ 1 — ZÁKLADNÍ (Nejprve to udělejte)

Toto jsou neoddiskutovatelné základy. Bezpečné, dostupné a účinné. Začněte zde před čímkoliv jiným.

[ZÁKLADNÍ] Cvičení, hydratace, hygiena spánku a výživa.

Procházejte každý den. I 10 minut. Pohyb uvolňuje přirozený dopamin a odstraňuje stresové chemikálie z krve. Toto není volitelné wellness poradenství — při odvykání je pohyb lékem.

Zůstaňte na slunci během hodiny po probuzení. I 10 minut venku resetuje váš spánkový cyklus a zlepšuje náladu.

Teplé lázně: pomáhají s bolestmi, uklidňují úzkost, podporují spánek. Berte tolik, kolik potřebujete.

ÚROVEŇ 2 — OTC DOPLŇKY (Bezpečné, Dostupné, Studované)

Liposomální vitamin C	1 000–2 000 mg ka 3–4 hodiny (Maximální dávka	Sníží fyzické příznaky odvykání. Má největší komunitní důkazy pro	Citrusové ovoce, papriky, kiwi, jahody během dne

	NIH: celkem 2 000 mg/den. Nepřekračovat.)	odvykání typu opioid. Liposomní forma se absorbuje lépe než běžné tabletky.	
Magnesium Glycinát	200–350 mg v noci (NIH doporučuje ne více než 350 mg/den z doplňků stravy bez pokynů poskytovatele)	Uklidňuje nervový systém, podporuje spánek, pomáhá při syndromu nitratizujících nohou. Také pokrývá případ, pokud váš produkt obsahoval magnesium glycinát.	Pískové semínka, špenát, hořký čokoláda, mandle, černé fazole
Agmatin sulfát	1 000–1 500 mg denně	Blokuje vzestup glutamátu, který způsobuje neklidní nohy a fyzickou agitaci. Je potřeba 2–3 dny, než začne účinkovat.	Žádný přímý potravinářský ekvivalent. Stopky v fermentovaných potravinách a zakalcenému sýru.
NAC (N-acetylcystein)	600 mg dvakrát denně	Zastavuje obsesivní cyklické touhy. Działa na centrum odměny mozku.	Potraviny bohaté na bílkoviny (cystein v vajíčkách, kuřecím mase, ovesných vlojkách). Ne tak silné, ale podporují stejné cesty.
L-Methylfolát + Methylkobalamin B12	7,5–15 mg L-methylfolátu denně (pokud víte, že máte varianty MTHFR)	Suroviny pro dopamin a serotonin. Standardní kyselina folinová nebude fungovat pro lidi s MTHFR. Použijte methylovanou formu.	Tmavě listy zeleniny (folát), vejce + maso + mléčné výrobky (B12). Stále jezte tyto potraviny i když užíváte doplněk stravy.
Olej z černé semínko	1–2 čajové lžičky denně	Thymoquinon uklidňuje místa opioidních receptorů bez jejich aktivace. Redukuje surové podrážděné pocity.	Žádná náhrada jídla. Zkuste kombinaci zázvoru a kurkumy jako protizánětlivou alternativu.
Omega-3 (vysoké EPA)	2–3 g denně	Sníží zánět mozku, podporuje regeneraci dopaminových receptorů.	Tuky z ryb (losos, makrela, sardinky) 3x týdně. Ohřechy, lněné semínko pro rostlinnou stravu.

[PLAUSIBLE] Agmatine, NAC, Black Seed Oil — zprávy z komunity + nově vznikající výzkum. Nejsou to léčby schválené FDA.

[OSVĚDĚKOVÉ] L-Methylfolate pro populace s variantou MTHFR. Omega-3 pro zánětlivost. Magnesium pro spánek a funkci svalů.

TIER 3 — EXPERIMENTÁLNÍ PEPTIDY (Volitelné / Pokročilé)

⚠ PŘEČTĚTE TO PŘED SEKCI PEPTIDŮ

Jedná se o výzkumné sloučeniny. Nejsou to léčebné prostředky schválené FDA pro odříznutí 7-OH.

BPC-157, Selank, Semax, DSIP, Epithalon, TB-500 a Dihexa jsou specificky uvedeny FDA jako látky, které mohou představovat významná bezpečnostní rizika v kontextech kompoundování, včetně obav z imunogenity, omezených lidských dat, peptidových nečistot a nedostatku zavedovaného lidského dávkování.

Co to znamená pro vás:

- Neinjektujte výzkumné sloučeniny bez lékařského dohledu.
- Kvalita se liší výrazně — používejte pouze dodavatele s certifikáty analýzy (COA) třetí strany.
- Níže uvedený protokol je založen na zprávách komunity a výzkumu na zvířatech. Ukazuje slib. Není prokázáno v lidských klinických studiích pro toto použití.
- Pokud nemůžete získat peptidy, použijte sloupce „Pokud to nemůžete získat“ v následující tabulce. Mohoute se zotavit bez peptidů.

Peptidy jsou vylepšením, ne nutností.

FÁZE 1: Dny 1–14 — Akutní odvykání

BPC-157	250–500mcg denně. Injekce pod kůži nebo požití ve kapsli.	Může podporovat regeneraci dopaminové dráhy a hojení střev. Zvířecí data jsou silná. Lidská data jsou omezená, ale slibná.	Dny 3–5: křeče v břiše mohou zmírnit. Dny 5–7: těžký, hluboký pocit může mírně zmizet.	Kostíkový vývar denně (obsahuje kolagen a glycin, přirozené předchůdce BPC-157). L-Glutamin 5g/den pro hojení střev.
Selank	300 mcg nosní sprej, dvakrát denně (ráno + po obědě).	Stabilizuje vlastní opioidní peptidy těla (enkefaliny) a snižuje úzkost bez aktivace opioidních receptorů.	Během hodin: hlasitost úzkosti může snížit o stupeň. Nezmizí. Jen tišší.	Čaj z pasličané (GABAergický, uklidňující bez sedativy). Ashwagandha (kortizol/útří, dobře studovaný

				adaptogen).
DSIP	100–200 mcg nosní sprej nebo injekce, 30–60 minut před spaním.	Peptid indukcí spánku Delta. Může pomoci obnovit architekturu spánku narušenou opioidní abstinencí.	Noc 1–2: ranější ospalost. Noc 2–3: spánek může přijít rychleji, stále ale přesto rychleji.	Čaj z jahodových meruňek (přírodní melatonin, skutečná data). Čaj z kořenů valeriany. Teplé mléko + turkýnka večer. Techniky kognitivně behaviorální terapie pro nespavost (zdarma aplikace: Sleepio).
Semax	100–300 mcg nosní sprej, jednou denně ráno.	Může zvýšit BDNF (faktor opravy mozku) a snížit mozkovou mlhu.	Dny 2–4: přemýšlení o mírně méně konkrétních věcech. Méně jako fungování na 10 %.	Doplňky z houby Lion’s Mane (podpora BDNF, dobrá základní evidence). Cvičení (nejúčinnější přirozený stimulátor BDNF).

FÁZE 2: Týdny 2–8 — Oprava receptorů

BPC-157	250mcg denně. Pokračovat.	Pokračujte v řízení zotavení. Ne zastavujte předčasně.	Od 2. týdne: okamžiky, kdy skutečně chceš něco udělat. Budou se vyskytovat častěji.	Pokračujte v vývarech z kostí + L-Glutamin. Přidejte kolagenový protein denně.
Epithalon	5–10 mg před spaním, 5 dní užívání / 2 dny pauza.	Může regulovat šišní žlázu a obnovit přirozený melatonin a cirkadiánní rytmus.	Týden 2–3: Spánek začíná mít tvar. Probouzení v konzistentějším čase.	Čajový šťáva z červené víče každý večer. Přísný režim spánku. Dopolední slunce hned po probuzení. Tma po 21:00.
TB-500	2,5–5 mg injekce, dvakrát týdně.	Může urykovat systémové hojení – záněty, bolesti svalů, imunitní funkce.	Bolesti v dolní části zad a nohou se začínají tichnout. Je snazší cvičit.	Kurkuma + černý pepř denně (protizánětlivé). Omega-3. Odpočinek a bílkoviny.
Semax	100–300mcg	Pokračujte v	Týdny 3–4: zjevně	Lion’s Mane

	nosní sprej, ráno.	podpoře BDNF. Mozková mlha trvá týdny 4–6 bez opory.	přítomnější. Začínám se cítit jako já.	pokračování. Denní cvičení. Studené sprchy (přirozený boost BDNF).

FÁZE 3: měsíce 2–6 — Neurologická regenerace

BPC-157	250mcg, 3x/týden nebo 4 týdny na / 2 týdny off.	Podpora neuroplasticity.	Dobré dny převyšují špatné. Energie, která nekolabuje.	Kostní vývar + kolagen. Doplňek s glycinem (3–5 g/den).
Epithalon	5 mg, 10denní kurz ročně nebo dvakrát ročně.	Udržované spánkové a cirkadiánní výhody za kurz.	Spánek je předvídatelný. Konzistentní čas vstávání.	Striktní režim spánku po celý rok.
Dihexa	8–16 mg orálně, denně (cyklus 4–8 týdnů).	Experimentální enhancer BDNF. Může obnovit synaptické spojení erodované chronickým opioidním užíváním.	Třetí měsíc: Mozek se opět aktivuje. Paměť funguje. Myslím s jasnou hlavou.	Lion’s Mane (vysoká dávka, 1 000–3 000 mg). Omega-3 DHA. Denní střední cvičení.
Selank	Pod nariz v potřebu, v těžké dny.	Okamžitý přerušení úzkosti a touhy.	Dva vstřiky. Znížit objem. Prožít to.	Čaj z pasličány nebo ashwagandha v těžkých dnech. Chili paprika pro přerušení touhy.

[EXPERIMENTÁLNÍ] Všechny peptidy výše. Jsou slibné, ale nebyly prokázány v lidských klinických studiích pro toto použití. Poradte se s poskytovatelem péče před injekcí.

SYMPTOM MAP — CO SE STÁVÁ A CO DĚLAT

Bolí záda. Hluboké svalové bolesti.	Opioidní receptory v svalech vystřelují bez 7-OH.	TB-500 + Glycinát hořčíku (zůstat v rámci 350 mg/den)	Ohřívací polštář. Kupoh s Epsom solí. Kurkuma + zázvor. Odpočinek.
Nemůžu spát. Nogi neustále pulzují.	Signály klidu/spánku mozku selhaly. REM rebound.	DSIP peptide + Magnesium Glycinate	Česnický sirup. Varmé mléko. Čaj z passionflower. Studený pokoj. Přísný režim spánku.
Syndrom nepokojných nohou, svalové křeče.	Nárůst glutamátu. Elektrolytní nevyváženost.	Agmatin sulfát (1 000 mg)	Okyselený okurkový šťáva (2–3 lžíce, funguje za cca 90 sekund). Banán. Elektrolyty.
Úzkost. Zrychlený tep. Panika.	Norepinefrinový skok bez opioidní útlumu.	Selank spray + NAC	Čaj z pasličány. Ashwagandha. Studená voda na tvář. Hluboké dýchání.
Nic nic nechybí. Žádný smysl.	Systém dopaminu selhal.	BPC-157 + L-Methylfolate + B12	Vajíčka + avokádo + černá čokoláda. Cvičení (nejúčinnější). Sluneční světlo.
Břicho se mi hroutí. Toaleta.	Destabilizované střevní opioidní receptory	BPC-157 (hojení střev) + Liposomové C	BRAT dieta. Čaj ze zázvoru. Kostní vývar. Imodium pro akutní. Probiotika (jogurt).
Mokavost v hlavě. Nemůžu přemýšlet.	BDNF je potlačen. Je nutná neuronální oprava.	Semax + Dihexa (později) + NAC	Hrytrí. Omega-3. Borůvky. Studenní sprcha. Cvičení.
Touha je HLAS.	Deficit dopaminu. Vyčerpané enkefaliny.	Selank + NAC + BPC-157	Pohybujte tělem. Pikantní papriky. Čokoláda. Studená voda. Zavolejte někomu.
Potí se, pak zimnice.	Dysregulace autonomního nervového systému.	Liposomové C + Magnesium	Elektrolyty. Alternující teplé/studené. Kostní vývar. Lehké vrstvy.
Unmocněný, ale napojený.	Krasiciový nával (stimulant v produktu) + odříznutí 7-OH dohromady.	Magnesium glycinát	Odpočinek. To trvá 3–5 dní. Čaj z bezátek. Bez kofeinu.
Zvracení, ztráta chuť k jídlu.	Porucha trávicího traktu. Opioidní odvykání.	Liposomové C + BPC-157	Imbricovaný čaj. Krekery. Banán. Čaj z mlžky. Pouze malé jídlí.

Když přijde touha

Žádosti jsou vlny. Nabíjejí, vrcholí a odejdou. Většina trvá jen 15–30 minut. Přežte to a odejde.

PRAVIDLO 20 MINUT

1. Podívej se na hodinky. Zapiš si čas.
2. Řekni si: „Musím jen přežít dalších 20 minut.“
3. Dělej doslova cokoli jiného ty těch 20 minut.
4. Zkontrolujte později. Touha bude slabší nebo zmizí.

Neříkáš nikdy. Říkáš ne teď. To je mnohem snazší pro tvůj mozek udržet.

SADA NA ZVLÁDÁNÍ TOUH

Okamžitě (0–2 minuty):

- Nasal sprej Selank (pokud máte): nejrychlejší biochemický přerušovač
- OR: Piklo o šedích / piklo o pikantních paprikách: kapsaicin vyvolává endorfinní reakci
- Pickleový šťáva: 2–3 lžíce, neurologický přerušovač
- Studená voda na tvářích. Šokuje systém. Přerušuje cyklus.
- 5 hlubokých dechů: vdech na 4, zadrž na 4, výdech na 8. Opakujte.

Za 20 minut:

- Pohybujte se. Projděte se. Výpady. Cokoliv. Pohyb tělem vyčistí chemii touhy.
- Zavolejte nebo napište komukoliv, kdo ví, co procházíte.
- Změňte místo. Vyjděte ven. Touhy jsou často spojeny s určitým místem.
- Zjeď něco. Nízká hladina cukru zhoršuje touhy.
- Tmavé čokolády, silné chutě, zázvorový čaj – senzorické přerušení.

Problém se spánkem

Spánek bude těžký. Spací systém vašeho mozku byl outsourcován k 7-OH. Když odejde, spánek selhává. Zde je návod, jak ho znovu postavit.

PROTOKOL SPÁNÍ

Základy (není vyjednávatelné):

- Stejný čas usnutí každou noc, i když nemůžete spát. Vaše mozková kůra potřebuje signál.
- Pokoj při teplotě 16–20°C. Totální tma. Bílý šum, pokud je to možné.
- Žádné obrazovky 1 hodinu před spaním.
- Teplá lázeň 90 minut před spaním – pokles tělesné teploty spouští usínání.

Potraviny a nápoje pro spánek:

- Teplé mléko nebo čaj s kamelií (tryptofán / uklidňující)
- Česní šťáva (obsahuje přirozený melatonin — skutečná data to podporují)
- Lehký objevní sacharidy + bílkoviny 2–3 hodiny před spaním (pomáhá tryptofanu dosáhnout mozku)
- Magnesium glycinate 200–350 mg před spaním

Doplňky:

- Melatonin: 0,5–1 mg (nižší dávka funguje lépe než vyšší). Začněte 30 minut před spaním.
- L-Teanina: 200 mg (klidní bez sedace)
- Čaj z kořenů valeriany nebo čaj z passionfloweru
- DSIP peptide (pokud používáte): 100–200mcg 30–60 minut před spaním

KBT-I (Kognitivně behaviorální terapie pro bezsení):
Toto je nejvíce důkazně podložený léčebný postup pro bezútěší. Bezplatná aplikace: Sleepio. Bezplatná pracovní kniha: mnoho je k dispozici online. Základní technika: pokud nemůžete spát, vstaňte a dělejte něco nudného v tmavejším světle, dokud neuspnete. Nepřizůstujte se v posteli při vědomí.

Potřebujete někoho

Nemůžete to udělat úplně sami. Izolace je místo, kde žije relaps.

Pokud máš lidi

- NA setkání — zdarma, všude. Kratom a 7-OH počítání. Tam patříš.
- SMART Recovery — online, zdarma, založené na vědě. smartrecoveryonline.org
- Reddit r/quittingkratom — tisíce lidí, kteří to rozumí.
- Linka bezpečí: 116 111 | Linka první psychické pomoci: 116 123
- findtreatment.gov, abyste našli poskytovatele nebo kliniku v blízkosti vás

Pokud je 3 ráno a nikdo není vzhůru

Recovery Kernel

Někteří lidé procházející tím nemají koho volat v 3 ráno. Jen svůj telefon. A touhu, která se zvedá.

Recovery Kernel je AI společník postavený speciálně pro toto — navržený na základě stejné vědy jako v tomto průvodci. Rozumí MTHFR, COMT, receptorní farmakologii, časovým ramenům odvykání. Mluví jednoduchým jazykem. Je k dispozici ve 3 ráno. Nesoudí.

Zkuste to na: github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel
Hledejte KERNEL_AI.md — řekne vám, jak ho nasadit jako konverzačního partnera na Claude, ChatGPT, nebo jakýkoli AI, který máte na telefonu.

AI vám může pomoci přežít touhu, uspořádat plán a snížit izolaci.

Pokud se cítíte v riziku poškození sebe sama: zavolejte nebo odešlete text na číslo Linka bezpečí: 116 111 | Linka první psychické pomoci: 116 123.

Pokud se pokazíš

Stává se. Mnoho lidí se při cestě k tomu, aby to bylo skutečné, uchýlí. To, co uděláte DÁLÉ, je všechno.

NEUČINE TO

Už jsem to zkazil. Tak se mi to dá pokračovat.

Jedním pádem nemahneš to, co jsi postavil. Vrátit se k těžké denní návykové užití to.
Zkrat = vstoupit do kalnáře. Plný relaps = skočit do oceánu. Neskakujte do oceánu.

Dělej toto místo toho

5. Zastavte to hned. Neberte další dávku.
6. Řekni to hned. Styd tě chce, abys se schoval. Nešvou.
7. Načerte svůj zásobník. Znovu zorganizujte své doplňky dnes.
8. Zjistěte, co to vyvolalo. Buďte upřímni k sobě.
9. Naplánuj si na příště, jak s tímto spouštěčem nakládat.
10. Vraťte se na správnou cestu hned. Ne zítra. Ne v pondělí. Teď.
11. Neuničíte se kvůli tomu. Styd vás nutí k užívání více.

Zdržení se: Skutečná práce

🧠 Tvůj mozek ti bude lhát

Po týdnech nebo měsících, kdy se cítíte dobře, váš mozek řekne:

- Jsi lepší. Můžeš mít jen jeden.
- To ani tak hrozně nebylo. Přereagoval jsi.
- Tohokrát to můžeš kontrolovat.

To jsou všechno lží.
7-OH působil na opioidní receptory. Jedna dávka znovu aktivuje tu cestu. Jedna se stává mnoha. Pro tebe už není „jen jedna“. Už ne. Zapiš si, proč jsi přestala. Vše, co ti to stálo. Pročti si ten seznam, když přijdou lži.

🌱 Vytvořte život, který nepotřebuje únik

7-OH byla tvůj únik. Pokud se nezabereš s tím, před čím utekal, najdeš si další únik.

- Terapie nebo poradenství (CBT má nejlepší důkazy pro reabilitaci z nahodilosti)
- Cvičení: nejúčinnější jediný antidepresivum a dopaminový rebuilder, který existuje
- Smysluplná vazba: jeden skutečný člověk, který ví, co procházíte.
- Kontrola krve: zkontrolovat nedostatky (D3, B12, magnesium, štítná žláza) po stabilizaci
- Spánek jako léky: chraňte ho, naplánujte ho, učinte ho svatým
- Dobrovolňovat, vytvářet, stavět, pomáhat někomu jinému — účelem je dopamin

Pravda o tom

7-OH působil na opioidní receptory. Intenzivní užívání vytváří skutečnou fyzickou závislost. Bude to těžké. Budou noci, které se zdají nekonečné. Budou momenty, kdy to vypadá jako jediná odpověď.

Ale nejdete tam bez nástrojů. Máte postup. Máte stravování. Máte doplňky. Máte komunitu. A máte vědu ve své straně.

Co je na druhé straně?

- Probudit se bez nutnosti něčeho, jen aby se cítilo normálně
- Peníze zpět do kapsy
- Neplánujte svůj den kolem další dávky.
- Energie, která neuvádí
- Být skutečně přítomen pro lidi, které milujete
- Cítit se hrdým na sebe
- Skutečně zdarma

To zvládneš.

Lidé závislí na těžších drogách se dostali ven. Lidé, kteří si mysleli, že nikdy nemohou.

Nejsilostněl/a. Zasekl/a něčím, co bylo navrženo, aby tě chytlo.

Teď si berete svůj život zpět.

Den za dnem. Hodina po hodině, pokud to vyžaduje. Pohádka po pohádce.

Od architekta

Navrhujete svůj nový mozek.

Každý, když překonáte touhu, neurální cesta se přeprogramuje. Každý den snižování je rozpadem architektury závislosti. Každé vajíčko, které sníte, každý krok, který uděláte, každá miska kostního vývaru – stavíte něco nového.

Nejde o to, že byste byli „svatý od abstinence“. Jde o suverenitu. Vy rozhodujete, co běží ve vašem systému. Ne nějaký produkt z benzínové stanice. Ne nějaký výrobce, který navrhl vaši závislost.

Jakmile jsi ven, zůstaň ven. Tvé receptory si pamatují. Pokud znovu vliješ 7-OH, zhroutíš se stejně tvrdě příště. Cesta nezapomíná.

Uchovejte tento průvodce. Vykonajte další krok. Věřte biologii.

RYCHLÝ KONTROLNÍ SEZNAM

Pokud jste právě našli tento průvodce a nevíte, kde začít: udělejte tyto věci nejprve, v tomto pořadí.

Udělejte to dnes

Krok 1: Bezpečnost především.

- ☐ Zůbejte Naloxon (Narcan) v lékárně. Mějte ho poblíž.
- ☐ If your withdrawal is severe, call SAMHSA: 1-800-662-4357
- ☐ Řekněte alespoň jedné osobě, co vás trápí.

Krok 2: Jezte a hydratujte.

- ☐ Pijte vodu + elektrolyty IHNED. Kokosová voda, sportovní nápoj, kostní vývar nebo šťáva z okurky.
- ☐ Jejte něco s proteinem. Vajíčka. Nesmačený arašídový máslo. Cokoliv.
- ☐ Koupit: banány, kostní vývar, čaj z zázvoru, šťáva z kysaných jahod, magnesium glycinát.

Krok 3: Získáte kontrolu nad vaším zásobováním.

- ☐ Spočítejte, co máte. Vyberte svůj upřímný počáteční dávkový počet.
- ☐ Daj to někomu, komu důvěřujete, nebo to umístěte na místo s třením.
- ☐ Rozhodněte se o možnosti snižování (pomalejší snižování, pilový kit, kratomův most nebo lékařské).

Krok 4: Získat doplňky stravy bez receptu.

- ☐ Magnesium glycinát (200–350 mg večer)
- ☐ Liposomální vitamin C (1 000–2 000 mg/den, nepřekračovat celkem 2 000 mg)
- ☐ NAC 600 mg — dvakrát denně
- ☐ Agmatin sulfát 1 000 mg denně

Krok 5: Pohyb a spánek.

- ☐ Projděte se dnes. I 10 minut.
- ☐ Nastavte si konzistentní čas usínání a dodržujte ho.
- ☐ Zůstaňte na slunci během hodiny po probuzení.

ZDROJE

RESURCE	KONTAKT / JAK DOSÁHNOUT
SAMHSA National Helpline (free, 24/7, confidential)	1-800-662-4357 nebo findtreatment.gov
Krize duševního zdraví / sebevražedné myšlenky	Volat nebo poslat text Linka bezpečí: 116 111 | Linka první psychické pomoci: 116 123
Záchranné / přetoksenování	155 nebo 155 nebo 112
Naloxone (Narcan) — jak ho získat	Většina lékáren, není potřeba předpis ve většině států
SMART Recovery (vědecké, zdarma)	smartrecovery.org / smartrecoveryonline.org
NA (Anonymní návykovéchtvici)	na.org — bezplatné setkání všude
Komunita na Redditu	r/opouštěníkratomu
Recovery Kernel (AI doprovodník)	github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel — see KERNEL_AI.md
CBT-I pro bezsení (bezplatná aplikace)	Sleepio nebo vyhledejte „CBT-I sleep app free“